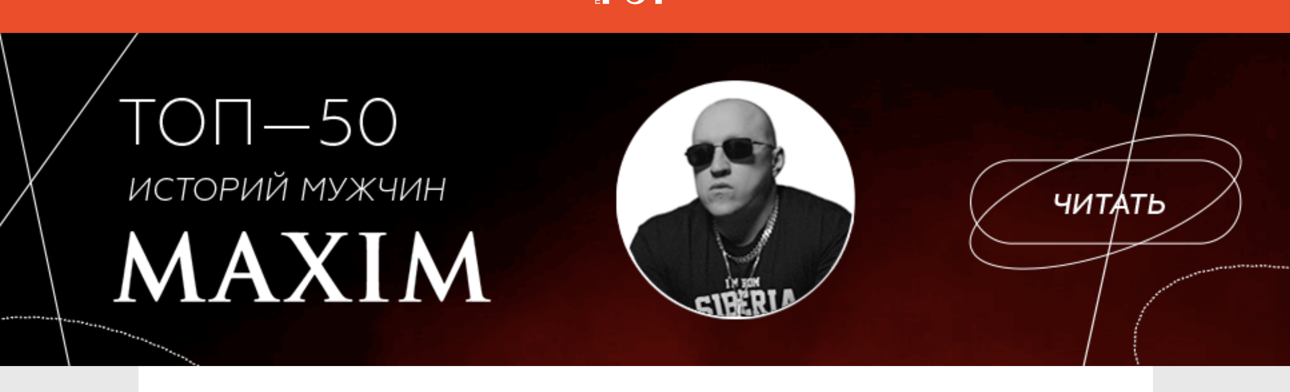
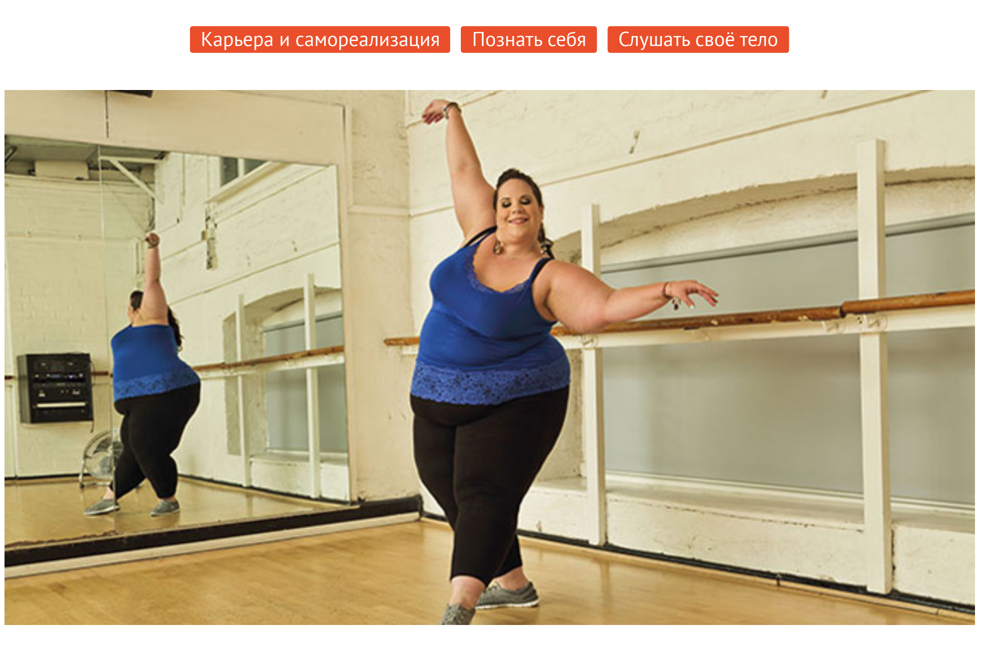


«Из-за стыда я потеряла 10 лет своей жизни»

Когда американке Уитни Тор было 17 и она весила 58 кг, она мечтала стать известной танцовщицей. Ее мечта осуществилась, но совсем при других обстоятельствах. Сегодня ей 31 год. Она весит 172 кг, прекрасно танцует и чувствует себя по-настоящему счастливой. Как ей это удается? Рассказывает Уитни Тор.

Карьера и самореализация | Познать себя | Слушать своё тело



Как изменить себя, не изменяя себе — 18 035
«Сестра умерла при родах, а мать прокляла меня. Почему? Я не хочу ребенка» — 5 268
«Отца убили на моих глазах»: историю о травме и терапии дружбой комментирует психолог — 740

Она вовсе не собиралась становиться рупором движения за позитивное отношение к телу. Еще два года назад ее заветной целью было избавиться от сотни килограммов, чтобы привести свою фигуру в форму, соответствующую стандартам.

Вообще-то до 18 лет Уитни была стройной девушкой и очень любила танцевать. Но на первом курсе колледжа произошло нечто странное: она вдруг начала стремительно полнеть и набрала за год 45 кг.

Девушка забросила танцы, впала в депрессию и поправилась еще больше — до 140 кг. Еще через пару лет врачи обнаружили причину столь резкой перемены — поликистоз яичников. Желание похудеть стало для Уитни навязчивой идеей.

Она получила диплом инструктора по зумбе — танцевальной фитнес-программе, начала работать на местном радио штата Северная Каролина и не переставала бороться с ненавистным весом... До того момента, как разместила на Youtube видеоролик «Танцующая толстушка». Этот поступок в корне переменил ее будущее.

Уитни Тор рассказывает Psychologies, как ей удалось не только перешагнуть через стереотипы, но и начать их разрушать.

Psychologies: Что вы почувствовали, когда из худенькой танцовщицы внезапно превратились в очень полную женщину?

Уитни Тор: Я долго не могла понять, что со мной не так. Помню, как я задевала дверные косяки, мебель и у меня на теле были ужасные синяки и ссадины: мое тело увеличивалось в объемах так быстро, что я просто не осознавала себя в пространстве. И знаете, это прекрасная метафора, отражающая тот факт, что я не понимала своего места в обществе. Мне казалось, что с каждым набранным фунтом я теряла свою ценность.

Да, я толстая, но почему это должно мне мешать жить полной жизнью?

Я не могла смириться с новым восприятием себя, казалась себе ленивой, отвратительной. И в итоге просто перестала жить. Хотя, если вспомнить... Ведь я стыдилась своего тела даже тогда, когда была стройной. Надо мной смеялись из-за того, что я недостаточно худа, в результате чего у меня началась булимия. Это показывает, насколько люди в нашем обществе жестоки по отношению к женщинам, когда речь идет об их теле.

А потом вы узнали о своем диагнозе. Как он повлиял на вашу жизнь?

Поликистоз яичников — это эндокринное нарушение, достаточно распространенное: в Америке оно выявляется у каждой десятой женщины. У этого синдрома есть ряд симптомов, вы можете иметь некоторые из них, а можете не иметь ни одного.

В числе тех симптомов, с которыми мне пришлось иметь дело, — устойчивость к инсулину, что приводит к внезапному и радикальному набору веса и невозможности его сбросить. Кроме того, у меня нарушен менструальный цикл, и шансы забеременеть пока сведены к минимуму. А еще у меня слишком высокий для женщины уровень тестостерона, что ведет к усиленному росту волос на лице, а с другой стороны, к быстрому облысению.

С этим гормональным дисбалансом связаны и перепады настроения, и хроническая усталость. Мне кажется, что мне никогда не удается хорошо отдохнуть. Но еще опаснее то, что это нарушение чревато риском сердечных заболеваний, диабета и депрессии. И поэтому для того, чтобы избежать многих проблем со здоровьем в будущем, очень важно, чтобы я действительно немного похудела.

Поэтому вы решили снова начать танцевать?

Я вернулась к танцам в 2011 году и сбросила 45 кг за 8 месяцев. А потом набрала прежний вес снова, и вот тогда-то я задумалась. Почему я стыжусь своего тела? Ведь я не виновата в том, что заболела и располнела. Я ем меньше моих сверстников и провожу часы на танцполе — да, я толстая, но почему это должно мне мешать жить полной жизнью?

Я поняла, что не хочу снова забросить свою жизнь, что мне надо продолжать танцевать, потому что это делает меня по-настоящему счастливой. Именно тогда я решила заняться танцами всерьез и разместила в интернете видео, которое изменило мою жизнь.

А как возникла идея этого видеоролика?

Я делала программу на нашем местном радио, где впервые решилась вслух, публично говорить о своем весе и о своих переживаниях, с ним связанных. Вместе с тем я начала вести блог, где делилась своими чувствами по поводу стереотипов и предвзятого отношения к толстым людям. И мне в комментариях писали: «Расскажите же подробнее о вашей кампании». А у меня-то был самый обычный блог!

Передо мной встал вопрос, хочу ли я начать официальную кампанию, и я решила, что мой ответ — да! Так возник проект «Не стыдись своего тела». Это именно кампания, задача которой — помочь мужчинам и женщинам жить без груза стыда. Потому что я по собственному опыту знала: стыд истощает, парализует. Из-за него я потеряла десять лет жизни. И я не хочу, чтобы кто-то еще недооценивал себя так долго, как я все эти годы.

Я хотела создать образ счастливой и состоявшейся личности с большим весом

Я начала записывать свои танцевальные видео и выкладывать их на Youtube в рубрике «Танцующая толстушка», и это произвело освобождающий эффект. Я получила множество позитивных откликов и начала понимать, какую важную роль взяла на себя — я стала голосом тех толстых женщин, которые до сих пор стесняются своего тела.

Я хотела создать образ счастливой и состоявшейся личности с большим весом — а такой позитивный образ нечасто увидишь в средствах массовой информации. У нас весь слишком устойчив стереотип восприятия полного человека — он либо комический персонаж, либо предмет насмешек, либо участник очередного «похудательного» телешоу.

Так что мой блог и мое участие в программе TLC «Моя полная жизнь», я думаю, разрушает этот стереотип и показывает, что во мне есть что-то еще помимо большого веса.

Ваше первое танцевальное видео за год набрало более 7 млн просмотров. Не ожидали такого эффекта?

Это просто сказка. Жаль, что мы выпустили его слишком сырым, недоработанным. Когда оно стало популярным, я подумала: «О черт, если бы я знала, то сделала бы его более качественно». Но с другой стороны, все-таки хорошо, что оно получилось таким смешным и естественным. Вообще, самые важные события в жизни происходят, когда их ожидаешь меньше всего.

Моя жизнь изменилась, когда я перестала чувствовать себя жертвой

За этот год я услышала мнение стольких людей. И любопытно, что откликов от женщин с анорексией было не меньше, чем от толстушек. Пишут мужчины, пишут пожилые люди и молодые — со всего мира, с самыми разными проблемами. Буквально каждый день я получаю эти отклики и чувствую, что помогаю людям. Когда я была моложе и весила 58 кг, я могла только мечтать о том, чтобы стать такой известной танцовщицей. И я не думаю, что это могло случиться со мной, когда я была тоненькой.

Смешно, конечно, каким забавным образом жизнь нашла-таки способ осуществить мои мечты. Я думаю, что все в моей жизни изменилось в тот момент, когда я перестала чувствовать себя жертвой и решила взять жизнь в свои руки. И это видео — прекрасная презентация того момента.

Какие трудности вам приходится преодолевать?

Их было и остается множество. Мне пришлось очень серьезно перестроить свои мозги, чтобы понять: я достойная личность, и у меня есть такое же право быть здоровой и счастливой, как и у любого другого человека на этой планете. И не просто понять, а поверить в это по-настоящему. Но были, конечно, и чисто практические трудности, которые никуда не исчезли, ведь я никогда не весила так много, как сейчас.

В повседневной жизни мне приходится сталкиваться с проблемами, о которых вы даже не задумывались, — например, когда нужно застегнуть ремень безопасности, уместиться на стуле или дотянуться до обратной стороны моих ног, чтобы побрить их перед свиданием. Это моменты, которые вызывают сильное чувство неловкости, но таков мой выбор, мое решение: быть максимально открытой и честной со зрителями.

Кто поддерживал вас в борьбе с депрессией?

Парочка близких друзей и, конечно же, моя семья. У меня чудесные родители, но их отношение к происходящему со временем менялось. Сначала они побуждали меня сбросить вес, потому что думали, что это решит все проблемы и сделает меня счастливой. И когда я сказала родителям, что потеря 90 кг меня уже не интересует, не кажется самым важным вопросом в моей жизни, им это совсем не понравилось.

И только когда мои видеоролики стали набирать популярность и они увидели, какое влияние я способна оказывать на людей, они начали по-настоящему понимать мою точку зрения и поддерживать меня еще больше. Это был один из самых значимых моментов в моей жизни. Потому что раньше, когда я жаловалась отцу на насмешки и унижение, он обычно говорил: «Уитни, ты же знаешь: полные люди обществу не нравятся, и ты не можешь изменить общество, но ты можешь изменить себя».

А несколько дней назад он пришел ко мне и сказал: «Знаешь, Уитни, я поменял свою точку зрения. Я думаю, что ты на самом деле можешь изменить мир». И это невероятно, что мои родители настолько по-новому взглянули на всю эту ситуацию.

Как эта история изменила ваше отношение к миру, к себе?

Очень сильно изменила. Если бы я не набрала вес, я бы по-прежнему полагалась только на внешность. Но когда она потеряла свою ценность в глазах других, мне пришлось заглянуть глубже в себя и понять, что я действительно могу предложить миру.

Из человека, который так долго стеснялся себя и чувствовал себя таким отчужденным, я превратилась в человека, которым гордятся окружающие. Я вижу, что каждый раз, когда я появляюсь на публике, люди хотят общаться со мной и рассказывают истории о проблемах в их жизни.

Не концентрируйтесь на том, что отличает вас от других

Я стала больше сопереживать другим людям — так, как никогда не умела раньше. Потому что я была достаточно обеспеченной и сравнительно привлекательной белой девушкой и не входила ни в какие меньшинства. А когда ты становишься частью какой-то социально отчужденной группы, ты невольно учишься отождествлять себя с людьми, которые отличаются от других, и в результате лучше их понимаешь.

А как изменилось ваше отношение к телу?

Мне кажется, я никогда не любила свое тело так, как сегодня. Мне не страшно смотреть на себя обнаженную, и я думаю, что я прекрасна. Я научилась лучше о себе заботиться. Мне нравится ощущать мышечную усталость после репетиций, активный образ жизни позволяет мне чувствовать себя комфортно.
С чем дела обстоят хуже всего, так это с регулярным сном, потому что я настоящая сова и не люблю ложиться спать ночью. А еще у меня странные пищевые привычки — могу целый день ничего не есть до ужина и не следую каким-то строгим правилам питания, что в моем случае просто необходимо.

Какой совет вы могли бы дать тому, кто не любит и стесняется своего тела?

Постарайтесь не концентрироваться на том, что отличает вас от других. Загляните внутрь себя и сосредоточьтесь на том, что позволяет вам чувствовать свою ценность. Помните, что у каждого из нас есть большой потенциал, вне зависимости от того, ценит нас общество или нет.

Если бы вы могли встретиться с любым человеком — живым или уже умершим, или даже выдуманным — кто бы это был?

Я бы хотела встретиться с Майклом Джексоном, потому что он величайший танцор в истории!

Читайте нас во Вконтакте, чтобы оставаться в курсе событий
Подписаться

МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕМЕ

1. Принять свое тело
2. 10 шагов к переменам
3. Как перезагрузиться за одну короткую поездку
4. Почему мы не решаемся тратить деньги (и время) на себя лично?

ТЕКСТ: Алла Ануфриева

НОВОЕ НА САЙТЕ

10 самых распространенных фраз из словаря жертвы
Тест: В каком вы сейчас эмоциональном состоянии?
«Быстро привязываюсь к людям и позволяю им вытирать об меня ноги. Можно ли это изменить?»
Как выжить в век цифровой амнезии: 7 советов
4 вопроса, чтобы осознать свою аутентичность
«Надоело дружить „в одни ворота"»
Кластер «Октава» в Туле: симбиоз искусства и промышленности
«Почему никто не проявляет ко мне любовного интереса?»

Спецпроекты

PSYCHOLOGIES
ВЕЗДЕ С ВАМИ

Подписка на рассылку | Введите вашу эл. почту | ПОДПИСАТЬСЯ
Подписываясь на рассылку Psychologies, вы принимаете условия пользовательского соглашения

Сетевое издание Psychologies.ru - официальный сайт журнала Psychologies (Психолоджис)
Регистрационный номер ЭЛ № ФС 77 - 82353
Зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 23.11.2021 18+
Учредитель: Общество с ограниченной ответственностью «Шкулёв Диджитал Технологии»
Главный редактор: Акулиничев А. С.
Контактные данные для государственных органов (в том числе, для Роскомнадзора): Эл. почта: info@psychologies.ru телефон: +7(495) 633-5-633
Copyright (с) ООО «Шкулёв Диджитал Технологии», 2023. Любое воспроизведение материалов сайта без разрешения редакции воспрещается.